

Примерное десятидневное меню (ЗИМА-ВЕСНА)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша манная молочная жидкая, 268 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,4 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513	Плов из риса с сухофруктами, 279,1 Сыр твердый порциями, 106 Хлеб пшеничный, 114,1 Какао с молоком (1-й вариант), 508	Омлет натуральный, 307 Оладьи из печени по-кунцевски, 404 Икра кабачковая (промышленного производства), 121 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513 Хлеб пшеничный, 114,1	Каша пшеничная молочная жидкая, 273 Сыр твердый порциями, 106 Хлеб пшеничный, 114,1 Чай с сахаром, 502,1	Каша «Дружба», 266 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,1 Сыр твердый порциями, 106 Чай с молоком (1-й вариант), 506	Каша манная молочная жидкая, 268 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,5 Какао с молоком (1-й вариант), 508	Суп молочный с крупой, 170,1 Яйца вареные, 306 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513 Хлеб пшеничный, 114,6	Каша гречневая вязкая, 294 Яйца вареные, 306 Хлеб пшеничный, 114,1 Хлеб ржаной, 115,1 Сыр твердый порциями, 106 Чай с молоком (1-й вариант), 506	Суп молочный с макаронными изделиями, 171 Хлеб пшеничный, 114,5 Сыр твердый порциями, 106 Кофейный напиток с молоком (1-й вариант), 513	Омлет натуральный, 307,1 Икра свекольная или морковная, 127 Оладьи из печени по-кунцевски, 404 Хлеб пшеничный, 114,4 Чай с молоком (1-й вариант), 506
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537	Плоды свежие, 118,2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537	Плоды свежие, 118,2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537,1(1)	Плоды свежие, 118,1	Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537,1(1)	Плоды свежие, 118,2	Бифилайф, 535	Плоды свежие, 118,2
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 133,1 Рыба, тушенная в томате с овощами, 349 Картофель отварной, 179 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,2 Хлеб ржаной, 115,1	Икра свекольная или морковная, 124 Суп картофельный с клецками, 151 Макаронные изделия отварные, 297 Котлеты, биточки, шницели 386 Хлеб пшеничный, 114,2 Компот из смеси сухофруктов, 527	Суп-лапша домашняя, 162 Котлеты, биточки, шницели припущенные, 417 Капуста тушенная, 428 Кисель из яблок, 520 Хлеб пшеничный, 114,1 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные соленные, 113 Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант), 149 Жаркое по-домашнему, 374 Компот из смеси сухофруктов, 527 Хлеб пшеничный, 114,7 Хлеб ржаной, 115,1	Салат из квашеной капусты с луком и зеленым горошком, 17,3 Свекольник, 136 Картофельная запеканка с мясом, 382 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,1 Хлеб ржаной, 115,1	Суп картофельный с макаронными изделиями, 152 Котлеты или биточки рыбные, 351 Овощи отварные, 427,2 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,4 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные соленные, 113 Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 133,1 Гуляш из говядины, 373 Картофель отварной, 179 Компот из смеси сухофруктов, 527 Хлеб пшеничный, 114,4 Хлеб ржаной, 115,1	Суп картофельный с рыбой, 156 Голубцы ленивые, 377 Кисель из яблок, 520 Хлеб пшеничный, 114,4	Овощи натуральные соленные, 113 Свекольник, 136 Рагу из птицы, 412 Компот из свежих плодов или ягод, 526 Хлеб пшеничный, 114,3 Хлеб ржаной, 115,1	Овощи натуральные соленные, 113,1 Щи из свежей капусты с картофелем, 147 Бефстроганов из отварной говядины, 372 Каша пшеничная рассыпчатая, 249 Кисель из яблок, 520 Хлеб пшеничный, 114,4 Хлеб ржаной, 115,1
Полдник	Оладьи с повидлом, 556 Молоко кипяченое, 534	Палочки слоеные, 611 Ряженка, 535,5	Сырники из творога, 326 Молоко кипяченое, 534	Котлеты или биточки рыбные, 351 Картофель отварной, 179,1 Хлеб пшеничный, 114,1 Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537	Пудинг творожный запеченный, 325 Бифилайф, 535	Блинчики с повидлом, 549 Чай с сахаром, 502	Булочка домашняя, 583 Ряженка, 535	Запеканка из творога, 319 Молоко кипяченое, 534	Рыба, запеченная в омлете, 343 Салат из свеклы отварной, 51 Хлеб пшеничный, 114,5 Соки овощные, фруктовые и ягодные, 537,1(1)	Вареники ленивые, 331 Молоко кипяченое, 534